

# تنمية المهارات

الاجتماعية والنفسية للمو هوبين

## المشكلات الذاتية - صغار

تأليف

أسامة حسن محمد معاجيني



## المشكلات الذاتية صغار

## قصة

الرسام الإسباني بابلو بيكاسو (1881 - 1973): كان تقدم بيكاسو في المدرسة بطيئاً، لأنه كان يرفض القيام بأي عمل سوى الرسم، وكان يقرأ ويكتب بالكاد عندما أخرجه والده من المدرسة في عمر العاشرة، وتخلّى عنه أستاذه الخاص الذي كان يعدّه لدخول المرحلة الثانوية بعد أن فقد الأمل في تعليمه الحساب، وبعد أن نجح بتفوق في امتحان الالتحاق بكلية الرسم والفنون، ترك الكلية لشعوره بالملل والضجر، ليبدأ دراسة الرسم دراسة خاصة في مدريد وباريس، حيث كافح عدة سنوات قبل أن يدمج بصماته الخالدة على الفن العالمي.

- هل تعتقد أن ما قام به بيكاسو كان صائباً؟

- لو كنت مكانه كيف كنت ستتصرف؟

- (حيث كافح عدة سنوات) بمِ توحى لك هذه العبارة؟

## الدرس الأول الملل

### المقدمة

هل شعرت مرة بأن دماغك محاصر في علبة، وأن المدرسة مملة تخلو من التحديات؟ هل شعرت أن المناهج المدرسية مملة ولا تحث على الإبداع؟ هل شعرت بأن ما يعطيه لك المعلم بالصف لا يتناسب مع قدراتك؟

- هل أصبحت تشعر بالملل والضجر؟
- إذا كنت كذلك فلا تحزن، فكل الموهوبين مروا بهذه المرحلة.

إن تشابه الألوان والأصوات والاهتزازات للجسم يجعلنا نشعر بالملل، وهذا الشعور بالملل نوع من التمييع لكل حواسنا؛ فتصبح العين كأنها لا ترى والأذن كأنها لا تسمع ونفقد سيطرتنا على حواسنا.

### التعريفات

الملل هو ذلك الشعور الذي تحس به عندما تدرس مادة سبق لك معرفتها سابقاً أو تستغرق وقتاً طويلاً في تعلم شيء جديد يمكنك تعلمه بوقت أسرع؛ مما يولّد عدم الرغبة في التفاعل.

عبّر عن هذه الصورة بما يجول في خاطرك؟



الشخص أثناء فترات الاستراحة المتعددة كميات مفرطة من الطعام، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. ويؤثر الملل سلباً لا في صحة شخص معين فحسب، بل وعلى مزاج زملائه أيضاً، الأمر الذي يتمخض عنه انخفاض نوعية العمل. فمن الطبيعي أن الذين لا يهتمون بعملهم أكثر تعرضاً للوقوع في الخطأ، كما أن هؤلاء لا يضعون نصب أعينهم أهدافاً عالية يسعون إلى تحقيقها من أجل الترقى في المهنة، وإذا أصبح العديد من العاملين في معمل ما أو شركة ما لا يهتمون بمهنتهم، ويملون أثناء أداء وظائفهم، فأغلب الظن أن ذلك سيسفر عن فقدان هذا العمل أو هذه الشركة للقدرة التنافسية.

• سجل سلبيات الملل كما وردت بالمقالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

• ما النتائج قريبة المدى، والنتائج بعيدة المدى المترتبة على مشكلة الملل في العمل؟

.....

.....

.....

.....

.....

• لو طلب منك تقديم مقترحات لحل هذه المشكلة بماذا ستفكر؟

.....

.....

.....

.....

.....

## التمارين

• في الجدول التالي وضع الملل الذي تشعر به وحدد مصدره:

المكان	نوع الملل	المصدر
المدرسة		
البيت		
برنامج الموهوبين		

• اقترح حلولاً إبداعية للتغلب على الملل في الحالات التالية:

نوع الملل	الحلول الإبداعية
من سهولة الدرس	
من أسلوب المعلم	
من وقت الفراغ	
من الأهل والأصدقاء	
من شيء لا تحبه لكنك مجبر عليه	

• اقرأ المقالة التالية بتمعن:

توصل علماء بريطانيون من جامعة لانكشاير بمدينة برستون شمال غرب إنكلترا إلى استنتاج أن الملل في مكان العمل يلحق أضراراً بالصحة، حسبما نقلته صحيفة (دايلي تلغراف)، وأظهرت نتائج الدراسة التي أجراها العلماء مؤخراً أن الشخص الذي يعاني الملل «المزمن» في أثناء العمل يميل عادة إلى التعويض عنه بالإفراط في أشياء أخرى، سواء خلال أوقات العمل أو في أوقات الفراغ. ويشير العلماء في هذا الصدد إلى لجوء مثل هؤلاء الأشخاص إلى تكرار حالات الاستراحة لشرب فتجان من الشاي أو الأكل؛ حيث يتناول

وارتدت ثياباً مُرصعة بعد أخرى خشنة بالية، وتيسرت لها الطلبات، وأحيطت بالخدمات، في حياة رغدة هانئة حاملة، بعد كابوس الأيام الصعبة المُفزع. لكن بمرور السنين أحست صاحبة القصر أنها حبيسة هذا النعيم، وسجينة قفص ذهبي، فأوحشتها الأيام الخوالي التي كانت تطوف فيها الشوارع حافية القدمين، فأصابها الملل والضجر فاعتلت صحتها، وأحاطت بها نسوة القرية يقدمن لها الوصفات الشعبية، والنصائح السحرية، فأهل القرية لا يعرفون «الانهيار العصبي» الذي يصيب الناس حين يفترسهم الملل والضجر.

كما يمل ويضجر الكثيرون. ملّت سيدة القصر الغنى كما ملت الفقر، وسأمت النعيم كما سأمت العوز، وانسحبت فلم تخالط أحداً، تعبت وأحبطت وتوترت وغضبت، ولا سبب عضوياً لعلتها، وشعرت بأنها محاصرة، ومحصورة في زنزانة لا في قصر منيف، ومع كل صباح لم يُعد هناك ما يثير اهتمامها، ويستحق بذل جهدها، لتحقيق غايتها.

• لماذا شعرت الفتاة بالملل على رغم أنها تعيش في أحسن حال؟

• كيف ظهر بالقصة أن نقص الإيمان واللهاث وراء الدنيا لا يمنح لذة أو شعياً، ولا يقضي على الملل؟

## المناقشة

الملل ظاهرة موجودة في كل المجتمعات ومتعددة الأسباب، ولقد تعلمنا هنا أن الشعور بالملل شيء طبيعي يشعر به معظم الناس، ولكن الشيء المهم هنا .. كيف نتعامل مع الملل؟ فمن صور التعامل السلبي الإدمان على سماع الأغاني، والموسيقى وممارسة عادة التدخين و(التفحيط) والتسكع في الشوارع والأسواق والإدمان على مشاهدة القنوات الفضائية والإنترنت والهروب يومياً إلى الاستراحات مع الزملاء والأصدقاء، وكثرة النوم، وحب الراحة والكسل والعزوف عن القراءة الجادة والثثرة بالهاتف لغير فائدة أو للإساءة للآخرين، وإهمال الطالب مذاكرة دروسه وضعف الاستعداد للاختبارات والانصراف عن العمل الجاد والمثمر بأي أسلوب وطريقة.

• أما صور التعامل الإيجابي مع الملل فتشتمل على:

## قصة

لم يترك البائع الجوال عند موته لابنته سوى عربة خشبية لبيع الفاكهة، حزنّت الابنة لفقد أبيها، لكن ليس لديها الكثير من الوقت للحزن، فسرعان ما امتهنت مهنته، فجزّت العربة الثقيلة؛ لتعيل نفسها وأخواتها. وتمرّ الأيام في تعب ورتابة، فلا متعة، ولا أمل، ولا حُلم، لكن لما لها من نضج، وعزيمة، وعزة نفس. تقدم أحد أغنياء القرية لخطبتها، وتم زفافهما، فعاشت الراحة والهناء بعد الشقاء والعناء، والإكرام والتدليل، بعد العوز والفاقة،

### المبادئ

- الملل ظاهرة موجودة في كل المجتمعات.
- التعامل مع الملل نوعان: سلبي وإيجابي.
- عانى الكثير من العلماء ظاهرة الملل.
- ماذا تعلمت أيضاً؟

- تصور أنك كنت تعيش قبل 1000 سنة، حيث لا يوجد كهرباء ولا رفاهية للعيش بطريقة مريحة، هل كنت ستشعر بالملل؟ كيف كنت ستقضي يومك؟

- إن قيامك ببعض الحركات والتغييرات الخفيفة أحياناً يقضي على الملل، ويحث على العمل، فكر معي بحركات حلوة لعمل تغيير؟

### المشاريع

- اكتب مقالاً صحفياً عن ظاهرة الملل وحاول إرساله لإحدى الصحف.
- اكتب رسالة إلى مدير مدرستك، وحدثه عن الملل الذي تشعر به في مدرستك.
- قابل بعض الموهوبين الكبار، واسألهم كيف تعاملوا مع الملل.
- اكتب 10 عبارات تحث على العمل، والابتعاد عن الضجر.
- فكر في خمس طرق جديدة للقضاء على الملل عند الشباب.
- ارسم كاريكاتير يوضح الملل الذي يعانيه الطفل الموهوب.
- تخيل الملل شخصاً أمامك تخاطبه، ماذا ستقول له؟

الملل	الحركة	التغيير
غرفتي	تغيير ترتيب الغرفة وضع وردة رائحة حلوة	أحب غرفتي أشعر بالسعادة أبدأ العمل
مدخل بيتي		
صفي		
أصدقائي		
أمي		
واجباتي		

زملاؤه إيقاعه بها، وكلما حاول التقرب من زملائه بادره بالرفض، وعدم تقديم يد المساعدة له. ولم يتوقف الأمر عند هذا الشأن بل تعداه لتغيير علاقته مع معلميه الذين أصبحوا ينظرون له نظرة المغرور الذي لا يراعي زملاءه، ومع تفاقم هذه المشكلات التي أوصلته إلى درجة من الضغوط التي جعلته غير قادر على الاستمرار بمجابهة هذه المشكلات، لم يعد بندر يعرف ماذا يفعل؛ فتوجه لوالده وشرح له ما يتعرض له من مشكلات داخل المدرسة، وما يقوم به أصدقاؤه لإيقاعه بالمشكلات، وقد نصحه والده بالابتعاد عن الأمور التي تسبب له هذه المتاعب مع مدرسيه ومع زملائه. فكر بندر في أسباب هذه المشكلات، واكتشف أن تفوقه على زملائه وقربه من معلميه سبب له مشكلات كثيرة، وقال في نفسه: (لماذا هذا التعب، وهذه المشكلات؟ لماذا لا أكون مثلهم؛ فيرضون عني ولا يسببون لي أية مشكلة؟) وبالفعل قام بندر بما فكر به، وأصبح يجاري أصدقاءه (متجاوزاً ما وهبه الله له من قدرات) وبعد أن لاحظ زملاؤه عليه هذا التغيير وأصبح يفكر كما يفكرون عادوا يشركونه معهم بالألعاب، ويقربونه منهم.

- ما الفائدة المستفادة من القصة؟

- هل كان تفكير بندر سليماً أم لا؟ ولماذا؟

## الدرس الثاني إخفاء القدرات

### المقدمة

يعيش الطالب الموهوب ضغوطاً نفسية من الأفراد المحيطين به، والمتمثلين بالأسرة والمدرسة، من خلال رفض طفلهم الذي يعيش بعقلية أكبر من عمره الزمني؛ فيعتبرون ذلك خروجاً عن قواعد التربية. أما زملاؤه في المدرسة؛ فيرفضون وجود فجوة في مستوى الأداء بينهم وبين زميلهم الموهوب، مما يسبب له المعاناة في إيجاد الصديق الحقيقي الذي يشاركه قدراته واهتماماته. وفيما يتعلق ببعض المعلمين فإنهم ينظرون لهذا الطفل باعتباره مغروراً نتيجة المشكلات الدراسية والاجتماعية، مما قد يدفع بهذا الطالب إلى السلوك السلبي وهو إخفاء قدراته، والتظاهر بعدم المعرفة، حتى لا يتعرض للضغوط التي يواجهها في مدرسته أو بيئته المنزلية، مبتعداً عن المشكلات التي تسبب له، مبتعداً عما وهبه الله له.

### التعريفات

يُعرف إخفاء القدرات بأنها: - تظاهر الطفل الموهوب بعدم القدرة على أداء مهمة معينة، نتيجة ما يشعر به من إحباطات متكررة لعدم مراعاة خصائصه العقلية، والانفعالية من زملائه أو مدرّسيه أو من الأسرة التي يعيش فيها؛ فيلجأ إلى هذه الظاهرة حتى يتمكن من تجاوز ما يتعرض له من مشكلات مع الأفراد المحيطين به.

### قصة

كان بندر طالبا محبوباً في مدرسته عند جميع أساتذته، فإذا استمعت إلى الحوار بين الأساتذة عن الأذكياء كان بندر ينال قسطاً كبيراً من الثناء، فهو مطيع لمعلميه، مجتهد في دروسه، يحاول دائماً أن يتفوق على نفسه، باذلاً بذلك جهداً كبيراً. ولكنه لاحظ ابتعاد زملائه عنه، فهو الطفل المتفوق الذي لا يخطئ، والمدلل لدى معلميه، مما سبّب له الكثير من المشكلات بل أصبح يستمتع لمجموعة من التعليقات التي تثبط من عزيمته، التي يحاول

- وضح كيف يمكن التغلب على الأسباب المؤدية لإخفاء القدرات:

### التمارين

جاليليو العالم الذي ظلمه العصر بكل معنى الكلمة. في سنة 1609 بدأ جاليليو يصنع منظاراً بوضع عدستين في طرفي أنبوبة من الرصاص، وكان أفضل بكثير من الذي صنعه ليبرشي. بعد ذلك استمر جاليليو يحسّن من صناعته منظاره، وراح يبيع ما ينتج منه بيديه، وصنع المئات وأرسلها إلى مختلف بلاد أوروبا، وكان لنجاحه صدهاء في جمهورية البندقية، ففي تلك الأيام كان كل فرد يعتقد أن الأرض مركز الكون، وأن الشمس وغيرها من الكواكب تدور حولها، وأن القمر مسطح الشكل، ولكن عندما نظر جاليليو من خلال عدسات منظاره لم يجد شيئاً من هذا كله صحيحاً، فقد رأى أن في القمر مرتفعات، وأن الشمس تنتقل على محاورها، وأن كوكب المشتري له أقمار، مثل القمر الذي يدور حول الأرض، وكتب كتاباً تحدث فيه عن ملاحظاته ونظرياته، وقال إنها تثبت أن الأرض كوكب صغير يدور حول الشمس مع غيره من الكواكب. وشكا بعض أعدائه إلى سلطات الكنيسة الكاثوليكية بأن بعض بيانات جاليليو تتعارض مع أفكارهم، وما ورد فيه الكتاب المقدس. وذهب جاليليو إلى روما للدفاع عن نفسه، وتمكن بمهارته من الإفلات من العقاب، لكنه أنصاع لأمر الكنيسة بعدم العودة إلى كتابة هذه الأفكار مرة أخرى، وظل ملتزماً بوعده إلى حين، لكنه كتب بعد ذلك في كتاب آخر بعد ست عشرة سنة نفس الأفكار، وأضاف أنها تتعارض مع شيء مما في الكتاب المقدس. وفي هذه المرة أرغمته الكنيسة على أن يقرر علانية أن الأرض لا تتحرك على الإطلاق، وأنها ثابتة، كما يقول علماء عصره. ولم يهتم جاليليو لهذا التقرير العلني، وقد كانت نهاية جاليليو وآخر أيامه تعيسة للغاية بالنسبة إليه كعالم، حيث حكم عليه بالموت في 8 يونيو عام 1642، وتم دفن جثمانه في فلورنسا. وقدمت الكنيسة اعتذاراً لجاليليو عام 1983.

- هل فكر والده بطريقة صحيحة أم لا؟ ولماذا؟

- لو كنت في وضع بندر ماذا كنت ستفعل؟

- سُئِلَ أعرابي (هل يكون سيد القوم غيباً؟) فقال:  
ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي  
• أعط رأيك بهذا البيت من الشعر، موضحاً أبرز إيجابياته وسلبياته.

- ناقش الأسباب التي أدت إلى إخفاء القدرات لدى الطالب الموهوب؟



تقول الحكمة (إذا دفعك أحدهم من الخلف فاعلم أنك بالمقدمة).

• ناقش هذه الحكمة موضحاً أثرها في تعامل الطفل الموهوب ضمن محيط أسرته.

• استخرج خمس فوائد مأخوذة من قصة جاليليو وفقاً لتعامل الطفل الموهوب مع بيئته

والمتمثلة ب:

– المنزل:

– المدرسة:

• ضع نفسك مكان جاليليو .. هل ستفعل ما فعل وتجابه العلماء، أم ستخضع لما قالوا؟

• لو افترضنا أن جاليليو استجاب لما قاله العلماء، وأخفى ما يؤمن به من قدرات أرشدته

لمعلومات غيرت مفاهيم يؤمن بها العالم، ماذا تتوقع أن يحدث؟

• قارن بين قصة بندر وقصة جاليليو من حيث (الثبات على الرأي) (الاستفادة التي

قدمها للعالم نتيجة إيمانه بقدراته)؟

• بعد نحو 400 سنة على قتل جاليليو قدمت الكنيسة اعتذاراً له عام 1983 علام يدل هذا؟

- حاول أن تحدد خمسة من الجوانب السلبية، والجوانب الإيجابية التي ستؤثر فيك من جراء إظهار قدراتك؟

الجوانب الإيجابية التي أراها	الجوانب الإيجابية التي يراها الآخرون (الزملاء، المدرسون، الأسرة)	
		.1
		.2
		.3
		.4
		.5

- حاول أن تحدد خمسة من الجوانب السلبية والجوانب الإيجابية التي ستؤثر فيك من جراء عدم إظهار قدراتك؟

الجوانب الإيجابية التي أراها	الجوانب الإيجابية التي يراها الآخرون (الزملاء، المدرسون، الأسرة)	
		.1
		.2
		.3
		.4

– المجتمع:

- قال تعالى: ﴿لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا﴾ سورة يوسف – هل هذا من باب إخفاء القدرات؟ بين ذلك؟

- عن معاذ بن جبل قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان؛ فإن كل ذي نعمة محسود» رواه الطبراني.  
• متى يستحب تطبيق هذا الحديث؟

- ما القيم الشخصية التي لا يمكنك التنازل عنها مهما تعرضت لضغوط من قبل الزملاء؟

### المشاريع

- من المعروف أن إخفاء القدرات لدى الطفل الموهوب يرتبط بمجموعة من الأسباب التي ترتبط بظروف بيئية. حاول أن تتعرف إلى بعض الأسباب النفسية التي تحيط بك، وتجعلك تخفي قدراتك.
- ما المهارات التي تحتاج إليها كي تستطيع أن تظهر فيها قدراتك دون أن تسبب المشكلات للآخرين؟
- حاول أن تكتب قصة عن طفل يعاني بعض المشكلات التي يتعرض لها، نتيجة تمييزه عن باقي زملائه.
- كلما أنجزت عملاً كبيراً علّقه في غرفتك، وافتخر به؟
- اعرض عملاً مسرحياً أمام الأهل والمعلمين تبين فيه لماذا يخفي الموهوب قدراته.

### المناقشة

- هل من الضروري أن أخفي قدراتي كي أكسب صداقة الآخرين؟
  - متى يجب علي أن أتمسك برأيي؟
  - كيف أوازن بين قدراتي العالية، وقدرات زملائي المتواضعة؟
- لا بد أن تفهم عزيزي الطالب الموهوب أن انضمامك لجماعة يستوجب عليك التصرف بطريقة مختلفة عن تصرفك عندما تكون وحدك؛ فلا بأس من الالتزام بالقواعد السلوكية الخاصة بالجماعة، لأن مخالفة القوانين المتبعة في التعامل داخل المجموعات ستجعلك عرضةً للوقوع في مشكلات أو للعزل أو للرفض من قبل الآخرين، وهذا لا يمنع الالتزام بالقواعد الأخلاقية الخاصة بك، وعدم الالتحاق بالأصدقاء في أوقات يقررون عمل شيء غير أخلاقي مثل التدخين أو تخريب الممتلكات. وتذكر رسولنا الحبيب رغم أنه كان محبوباً بالجاهلية، ولُقّب بالصادق الأمين، إلا أنه لم يفعل الأفعال السيئة التي أعتادها أهل الجاهلية.

### المبادئ

- يتعرض الطفل الموهوب لمشكلات متعددة داخل الأسرة والمدرسة، وينتج عنها عدد من الإحباطات.
- الخوف من الحسد لا يعني إخفاء القدرات.
- شعور الطفل بأنه منبوذ من البيئة المحيطة به.
- محاولة إرضاء الآخرين قد تدفع الموهوب لإخفاء قدراته.
- ماذا أستطيع أن أضيف أيضاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

### المقدمة

ليس هناك من هو أكثر شقاء وتعاسة من الطفل الغيور، فهو يشعر بأنه أخفق في الحصول على الرعاية والحماية من شخص مولع به ولعاً شديداً، لذا فهو يخزن أحزانه وبيالغ فيها حتى يشعر بأن الدنيا كلها تعمل ضده.

ينطلق انفعال الغيرة من غريزة حب الإنسان لذاته، فالطفل مثلاً ميّال لأن يكون موضع محبة ورعاية والديه، فإذا ما شاركه أحد هذه المحبة انتابه شعور بالخطر، فينطلق ليدافع عن مكانته لديهما بأساليب عدوانية قد تكون مؤذية.

### التعريفات

تعرف الغيرة بأنها: مشاعر موجودة عند الإنسان تدفعه إلى الشعور بحالة من عدم الاتزان عندما يرى من هو أفضل منه أو أحسن حالاً. وقد تدفعه إلى اتباع أساليب غير مشروعة للعودة إلى حالة الاتزان.

### قصة

تذكر قصة هابيل وأخيه قابيل.

- ما سبب الخلاف بينهما؟

- كيف كانت خاتمة القصة؟

- ما العبرة المستفادة من هذه القصة؟

تذكر قصة يوسف عليه السلام مع إخوته؟

- ما سبب الخلاف بينه وبين إخوته؟

- كيف كانت خاتمة القصة؟

• ما العبرة المستفادة من هذه القصة؟

• في رأيك متى يشعر الإنسان بالغيرة؟

### التمارين

راشد طالب متفوق، في الصف السادس الابتدائي، محبوب جداً من قبل معلميه وزملائه، ويحصل دائماً على الترتيب الأول على صفه. تغيرت حال راشد بعد قدوم الطالب أسامة إلى صفه من مدرسة أخرى، حيث كان أسامة متفوقاً على راشد في معظم المواد الدراسية، وبدأ يأخذ مكان راشد في قيادة العديد من النشاطات المدرسية. تراجعت علامات راشد، وبدأ يشعر بالغيرة ثم أخذ ينسحب من النشاطات والانعزال عن الطلبة.

• ما رأيك في موقف راشد؟

• هناك فروق فردية بين الناس، ولا يمكن أن يتميز الإنسان في كل شيء - فقد تجد شخصاً متميزاً في المهارات الرياضية، وآخر متميزاً في مادة الرياضيات وهكذا .. ما هي نقاط التميز الموجودة لديك وتعتز بها؟

• من المعروف أن بعض الطلبة العاديين يشعرون بالغيرة من وجود طالب موهوب في صفهم، ما هي الإجراءات التي ستتبعها للتعامل مع هؤلاء الطلاب؟

• لو كنت مكان راشد ما هي الخطوات التي ستأخذها؟

- ما هي الآثار السلبية للغيرة؟

- لو شعرت بالغيرة من شخص تميز عليك ببعض الصفات، ما الوسائل المشروعة للتعبير عن هذه الغيرة؟

- وضّح كيف يمكن للأُمور التالية أن تغير من صفات الشخص الأناني الغيور

- هناك مواقف يفعلها المحيطون بنا تشعل الغيرة بين الطلاب، لكل موقف مما يلي ابحث عن أسلوب للتعامل معه؟

الإيمان والتدين	تقديم هدية لمن هو أفضل منه
العمل الجماعي	قصة شخص كرّس حياته لخدمة المعاقين
تربية الحيوانات الأليفة	مشاهدة فيلم عن حياة النمل
جمع التبرعات للمحتاجين	

معلم لا يتعامل بالعدل مع طلابه.	
أب يعطي اهتماماً كبيراً بأحد الأبناء.	
طالب مدلل اعتاد أن يملك كل ما يحب.	
طالبة تفتعل الأكاذيب لتلحق الضرر بزميلتها.	
معلمة تشعر الطالبة بالتقصير بالرغم من كونها متفوقة جداً.	

- الإناث أكثر غيرة من الذكور .. هل هذا صحيح؟

كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) عند عائشة في يوم من الأيام، فأرسلت إحدى زوجاته رضي الله عنهن جميعاً طعاماً للرسول (صلى الله عليه وسلم) قد أصلحته بصحفة، مع جارية لها، فلما جاءت بالطعام والرسول عند عائشة، أخذت الغيرة عائشة رضي الله عنها، تأتي بطعام واليوم يومها والرسول عندها.

الغيرة شديدة بالنسبة إلى النساء، فقامت عائشة وأخذت الصحفة وكسرتها وانتثر الطعام. فقام (صلى الله عليه وسلم) يجمع ما انتثر من الطعام ويقول: «غارت أمكم، غارت أمكم» وهو يبتسم (صلى الله عليه وسلم)، وأخذ صحفة جديدة وأرسلها إلى أم المؤمنين بدل ما كسر.

- ماذا يفعل الإنسان إذا لم يستطع أن يكبح جماح نفسه عن الغيرة، كما جاء في هذه القصة؟

- ما الفرق بين الغيرة والحسد؟

- علام يدل تبسم رسول الله صلى الله عليه وسلم؟

## المناقشة

الغيرة نوعان:

1- غيرة محمودة، وهي الغيرة التي يحبها الله ورسوله، كالغيرة على محارم الله، وغيرة المسلم على أهله ومحارمه، فيغضب إذا انتهكت المحارم واقتُرِفَت الآثام. «إن الله تعالى يغار وغيرة الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله عليه». صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم، رواه البخاري. ومن أمثلة الغيرة المحمودة تلك التي تولد التنافس الشريف بين الطلاب للحصول على أعلى الدرجات.

2- غيرة مذمومة، والتي يكون سببها التنافس البغيض والحسد على أغراض شخصية وأمور دنيوية كالغيرة من أهل النعم وأصحاب المهن، ومن أمثلتها حرص الشخص على منع الخير عن الآخرين، خوفاً من أن يتفوقوا عليه.

• للتعبير عن الغيرة طريقتان هما:

• وسائل مشروعة للتعبير عن الغيرة:

1-التنافس الشريف.

2-الثقة بالنفس.

3-تمني الخير لجميع الناس.

4-الإيمان بالفروق الفردية بين الناس، وأن الله يوزعها بين الناس كيفما شاء.

5- التعاون مع الجميع لتحقيق أهداف سامية.

• الوسائل غير المشروعة للتعبير عن الغيرة:

1. الصراخ والعبث بأغراض الآخرين أو سرقتها أو تدميرها.

2. الاعتداء الجسدي بالضرب.

3. الإزعاج وإلقاء الشتائم وإقلاق الراحة.

4. عندما يتقدم الطفل بالعمر تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين.

## المبادئ

1- الغيرة التي تحث على التنافس الشريف مطلوبة.

2-هناك وسائل غير مشروعة للتعبير عن الغيرة يجب الابتعاد عنها.

ماذا أيضاً يمكننا أن نضيف؟

## المشاريع

1- اجمع أبياتاً من الشعر تعبر عن الغيرة.

2- قدم هدية لشخص تشعر بالغيرة منه، وأقم معه صداقة جديدة.

3- اكتب مقالاً صحفياً عن أضرار الغيرة والحسد.

4- اقترح عشر طرق ونصائح تقدمها للشخص عندما يشعر بالغيرة.

5- اكتب قصة عن الغيرة بين الإخوة.



ربما يشعر بعض الأطفال بالخجل في بعض المواقف المعيّنة، عند مقابلة أناس غرباء مثلاً طوال حياتهم، وبعض الأطفال الآخرين ربما يبدأ معهم الخجل بسبب بعض الخبرات في المدرسة أو البيت.

بالنسبة إلى الكثيرين منا، يعتبر الخجل شيئاً طبيعياً عندما نجرب شيئاً جديداً أو عندما نقوم بشيء ما لأول مرة.

### قصة

سلطان شاب متدين، يحفظ كتاب الله، وهو حسن الصوت في ترتيل القرآن الكريم. وبينما هو موجود في أحد المساجد تغيب الإمام، والطامة الكبرى أن الناس طلبوا منه التقدم للإمامة، حاول مراراً الرفض ولكن دون جدوى.

وفعلاً تقدم الشاب وقلبه يكاد يخرج من صدره، ورجلاه ترجفان وهو لا يستطيع السيطرة عليهما، وعندما فتح فاه ليتكلم لم يجد به ذرة ماء واحدة! وعندما نطق سمع صوتاً غريباً يخرج من شفثيه لم يصدق أن هذا صوته، واستمرت المعاناة إلى أن أكمل الصلاة. وحين فرغ من السلام نظر بطرف خفي إلى المصلين فوجدهم ينظرون إليه، فوقف وغادر المسجد مسرعاً وهو ينوي عدم العودة إليه أبداً.

• ما نقاط القوة لدى هذا الشاب؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس الرابع الخجل

### المقدمة

هل شعرت يوماً بأن خديك أصبحا حمراوين، وأن كفيك يرتجفان أو شعرت بالخوف من النظر إلى عيني معلمك أو معلمتك عندما كان المعلم أو المعلمة يستعد لسؤالك؟ هل شعرت مرة بالخوف من الكلام، وشعرت بأنك تضطرب أو تقوم ببعض الأشياء مثل اللعب بشعرك عندما تكون مع أناس آخرين؟ هل تفضل مشاهدة التلفزيون، واللعب على الحاسب الآلي بدلاً من أن تكون مع رفاقك بعد المدرسة؟ إذا أجبت بنعم عن أي من هذه الأسئلة، فمن المحتمل أنك شعرت بالخجل مرة على الأقل في حياتك. والشيء الجيد في ذلك أنك لست وحدك.

### التعريفات

يقصد بالخجل: شعور «غريب» ينتاب الشخص عندما يكون مع الآخرين، يدفعه للإحجام عن العمل وعدم المشاركة، ويمكن أن يحدث الخجل عندما تكون قلقاً عند مقابلة شخص كبير ... أو عند خوفك من الاشتراك في ناد جديد، أو عندما ينتابك القلق أو التردد عند موقف يتطلب منك الظهور أمام الآخرين. ويمكن أن يتسلل إليك الخجل تسلسلاً، ويمكن أن تكون شخصاً طبيعياً ولا تشعر بالخجل بينما تقوم بقراءة درسك في الصف صباحاً كما تفعل كل يوم، ولكن يمكن أن تصبح مذعوراً عندما يحين الوقت للمشاركة في الإذاعة الصباحية، ومن المهم أن تتذكر أن كونك خجولاً ليس بالأمر السيئ وكثير من الناس يكونون خجولين مثلما يحب كثيرون منهم مقابلة أناس جدد ويرغبون في الانضمام إلى النوادي المدرسية. بعض الأطفال يولدون خجولين وأكثر حساسية، إذا وجد أطفال (مواليد) في بيتك أو في بيوت أصدقائك، ربما لاحظت أن بعض هؤلاء المواليد يتسمون بالهدوء عند دخول أناس غرباء إلى الغرفة؛ فالطفل الرضيع الخجول يمكن أن يخبئ رأسه تحت كتف أمه. أما الطفل الذي لا يعاني الخجل فإنه يركل برجليه ويبتسم، أو يقوم بأداء أصوات تدل على الفرح عند دخول شخص غريب.

- ما أعراض الخجل التي ظهرت عليه؟

### التمارين

- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق، والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولاً.

المواقف التي تسبب لك الخجل	ماذا ستفعل؟

- هل تعتقد أن تركه للمسجد حل إيجابي؟ وضح ذلك؟

- حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك التي تشعرك بالخجل كما تراها في عمود خاص، واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة المضادة لنقطة ضعفك؟
- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين، وتريد التعبير عنها.

- ما هي الأشياء التي كنت تحب أن تقوم بها، ولكنك ترددت ولم تقم بها؟ لماذا لم تهتم بها؟

أثق بنفسي	لا أثق بالآخرين
أنا محبوب من قبل الآخرين	الآخرون يكرهونني
يد الله مع الجماعة	الحياء من الإيمان

- وضع كيف تؤثر الأمور التالية في الشعور بالخجل؟
- تجنب الإحراج:

- الدلال الزائد:

- اذكر موقفاً يكون فيه الخجل محموداً.

• التهديد:

كيف يمكن أن تنظر نظرة إيجابية للمواقف التالية؟  
• وجود مجموعة من الطلاب معاً؟

• الانتقاد الدائم للطفل:

• قيام بعض الأطفال باختيار نوع اللعبة أو أعضاء الفريق:

• السخرية:

• اجلس جلسة استرخاء، وقم بتخيل المواقف التالية:

- 1- تخيل نفسك في حفلة وأنت تصافح أحد الأشخاص المهمين.
- 2- تخيل أنه طلب إليك التعريف بنفسك أمام الجالسين معك على الطاولة.
- 3- تخيل أنك تلقي كلمة أمام الجمهور عن نشاطاتك في نادٍ للموهوبين.

- أعراض جسدية تشمل:
  - احمرار وتورد الوجه.
  - زيادة النبض.
  - مشكلات وآلام في المعدة.
  - رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.
  - دقات قلب قوية.
  - جفاف في الفم والحلق.
  - الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.
- أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:
  - الشعور بالإحراج.
  - الشعور بعدم الأمان.
  - محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء.
  - الشعور بالنقص.
- أحياناً يصبح الأشخاص خجولين جداً، لدرجة أنهم يخافون عمل الأشياء البسيطة في الحياة، مثلاً لا يستطيعون الذهاب إلى المدرسة لأنهم يشعرون بالقلق، لدرجة أنهم لا يستطيعون القيام بطلب وجبة طعام في المطعم أو تسديد المقابل لطعامهم.
- إن المشاعر التي تشاركها مع الآخرين تحدد جودة علاقاتك بهم.
- إن لم تكن تستطيع أن تعبر عن مشاعرك، فإن علاقاتك تصبح خاوية وباردة، ولا تعدو كونها أملاً مختلقاً لك، كما تصبح ضعيفة جداً، لدرجة لا يمكنك أن تثق بها أثناء المحن.
- إن الحب هو الذي يحفزك على البقاء في صحبة الآخرين.
- إن ذكرى الأوقات السعيدة التي تقضونها معاً هي التي تمنحك الشجاعة كي تخاطر بكونك صريحاً.
- إن القلب المحب لا يمكنه تحمل العزلة.
- عندما تشرك الآخرين في مشاعرك، فإن شعورك بالوحدة يصبح أقل ما يكون.
- إن مشاعرك لا بد أن تكون مسموعة حتى يمكنك التعبير عنها بشكل تام.

- عندما أكون مع الناس فإنني أفكر في إنجازاتي بدلاً من التفكير في أن الناس يتميزون علي.

## المناقشة

الخجل غير الطبيعي - شأنه شأن أي ضغط نفسي آخر - يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاثة تقسيمات هي:

- أعراض سلوكية، وتشمل:
  - قلة التحدث، والكلام بحضور الغرباء.
  - النظر دائماً لأي شيء عدا من يتحدث معه.
  - تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له.
  - مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً.
  - عدم القدرة على الحديث، والتكلم في المناسبات الاجتماعية، والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.
  - التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية (مع الآخرين).

### المشاريع

- 1- قف أمام المرآة، واستحضر الشخصية الضعيفة؛ كتذكر أمر ما قد حدث معك، وكننت فيه ضعيفاً جداً حتى تشعر بالحالة كأنها تحدث الآن - أي الضعف - وعند ذلك أفرغ ما في نفسك بصرخة قوية، وقل: «أنا قوي» حتى تشعر بالقوة .. كرر هذه التجربة عدة مرات في اليوم حتى تصل إلى النتيجة المرجوة ..
- 2- ابحث عن قصص بعض العلماء الذين كانوا يشعرون بالخجل، وبين كيف تغلبوا عليه؟
- 3- ابحث على (يوتيوب) عن مقاطع مصورة لعلاج الخجل.
- 4- ارسم كاريكاتير عن طفل خجول.
- 5- اصنع ملصقات تشجع على المشاركة والفعالية، والابتعاد عن الخجل، وعلقها في المدرسة.

- اسأل كي تُسمع، وتحدث بصراحة.
- أشرك الآخرين في مشاعرك.
- يتحدث كل طالب عن موقف شعر فيه بالخجل أمام زملائه.

### المبادئ

- 1- الخجل نوعان: محمود ومذموم.
- 2- يمكننا التغلب على الخجل.
- 3- مفتاح التغلب على الخجل هو تحدي الأفكار الخاطئة.
- 4- الخجل يخفي القدرات.
- 5- الخجل يضعف الثقة بالنفس.
- 6- ماذا أيضاً يمكنني أن أضيف؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ما هي المواهب التي امتلكها هذا العالم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- هناك من يرى أن التركيز على تخصص واحد أفضل من تعدد المواهب – ناقش هذا القول؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- هل العباقرة فقط من أمثال عالمانا هذا هم القادرون على التمييز في جوانب متعددة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس الخامس • تعدد المواهب

### المقدمة

إن معظم الأذكياء يدركون أن لديهم طاقات متقدمة وعالية في مجالات متعددة، والكثير منهم ينخرطون في أنشطة متعددة ومتنوعة، فقد يهتم الطالب الموهوب بالقراءة والرياضيات والرياضة والفن والغناء والتمثيل...، وحيث أن الأسرة تركز على الجانب التحصيلي؛ فقد يسبب لهذا الطالب بعض المشكلات. وعندما يكبر هذا الشاب عليه أن يختار أحد هذه الاهتمامات ليكمل فيه دراسته، وتخصصه الجامعي مما يوقعه في الحيرة وصعوبة اتخاذ قرار.

### التعريفات

يقصد بتعدد المواهب وجود قدرات متنوعة عند الشخص الموهوب تؤهله للتميز في أكثر من مجال مثل: الأكاديمي - الفني - الرياضي - التمثيل - ،،، الخ.

### قصة

ليوناردو دافينشي 1452 - 1519 م، يعد من أشهر فناني النهضة الإيطاليين على الإطلاق وهو مشهور كرسام، نحّات، معماري، وعالم. كانت مكتشفاته وفنونه نتيجة شغفه الدائم للمعرفة والبحث العملي، وأن أبحاثه العلمية خاصة في مجال علم التشريح، البصريّات وعلم الحركة والماء حاضرة حتى الآن، وأغلب مكتشفاته كان لها الأثر حتى على علومنا في العصر الحالي، فقد درس الدورة الدموية، وردة فعل العين، وتعلم تأثير القمر على المد والجزر، وحاول معرفة طبيعة المستحاثات، ويعد من أوائل علماء الحركة والماء ومخططاته حول شبكة نقل المياه من الأنهار، والتي تعد عملية وذات قيمة فيما لو طبقت، كما اخترع العديد من الآلات منها العملي ومنها غير العملي، مثل بزة الغوص تحت الماء وجهازه الخاص للطيران مع أنه غير عملي إلا أنه يعد أول أبحاث الحركة والهواء، ولكن أكثر ما أشتهر به عالمانا هذا الرسم والنحت حيث رسم أعظم اللوحات الفنية وتعتبر لوحته «المولينيّزا» اللوحة الأعلى والأجمل في العالم.

- لو توفرت لكل منا الظروف المناسبة ما هي المواهب التي تعتقد أنك ستكون بارعا فيها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي العوامل التي تحد من تعدد المواهب لدى الموهوب؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- لماذا يمنع بعض الأهل أبناءهم الموهوبين من تعديد مواهبهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- هناك من يقول أن العلوم قديما لم تكن متسعة بالشكل الذي أصبحت عليه اليوم، وأن الإنسان يفني حياته وهو لم يتعمق في جزء بسيط من التخصص - ما رأيك بهذه المقولة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- هل تعرف عالماً عربياً كان متعدد المواهب مثل عالمنا هذا؟ ما هي مواهبه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## التمارين

- ما هي اهتماماتك ومواهبك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- هل يمكن للإنسان أن يجمع بين التخصص الدقيق، وبعض المواهب الأخرى؟ أعط أمثلة على ذلك؟

.....

.....

.....

.....

- حصة طالبة في المرحلة الثانوية متفوقة، وموهوبة تحب الطب وتعشق التصميم وهي صحفية مبدعة وتكتب الشعر. الآن عليها اختيار تخصص تكمل دراستها الجامعية ما هي العوامل التي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار عند اختيار التخصص؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي إيجابيات، وسلبيات تعدد المواهب؟

الإيجابيات	السلبيات

- عبد الرحمن طالب موهوب في الصف السادس الابتدائي متفوق في جميع المواد الدراسية ولديه مواهب متعددة مثل: الرياضة والعمل الخيري والرسم، قام والده بلومه على ذلك، وبدأ يمنعه من الخروج من المنزل كي يركز على الدراسة، كيف يمكن لعبد الرحمن حل هذه المشكلة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

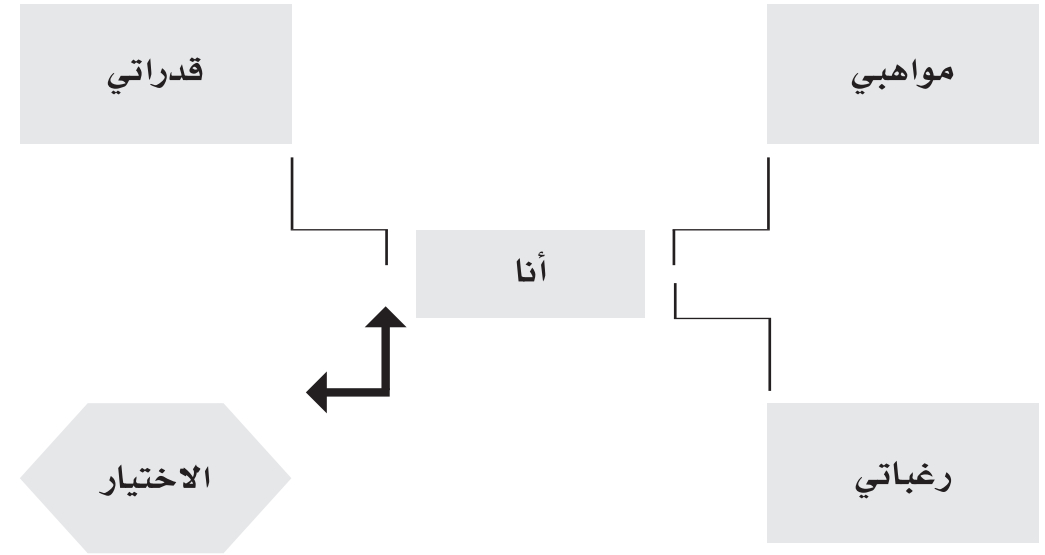
.....

.....

.....

- لا تتفاجأ إذا واجهتك بعض المتاعب من الأهل والأصدقاء لان المجتمع اعتاد على التركيز على الجانب الأكاديمي، وهنا عليك بوضع خطة للتغلب على هذه المشكلة.
- قد يصبح الأمر صعبا عندما تكبر، ويصبح من المحتم عليك اختيار التخصص المهني ولتجنب ذلك يمكنك من الآن أن تبدأ باختيار التخصص الذي تحبه، ويتوافق مع مواهبك وقدراتك كي لا تقع في الحيرة عند الكبر.

- بالنسبة لك ما هي المهنة التي تحلم بها؟ هل تناسب قدراتك؟ ماذا عن مواهبك الأخرى؟ ارسم خريطة عقلية توضح ذلك؟



### المشاريع

- 1- اجمع قائمة بأسماء خمسة علماء ممن كانت لديهم اهتمامات متعددة وبرعوا فيها؟
- 2- اجر مقابلة مع شخص موهوب، واسأله بعض الأسئلة عن مشكلة تعدد المواهب، وكيف تغلب عليها؟
- 3- حضر مع رفاقك مواقف تمثيلية عن محاربة الأهل لتعدد المواهب، واعرضه في الحفل الختامي؟
- 4- التميز في موهبة غير مقبولة اجتماعيا / ما هي محاسنها وسيئاتها؟
- 5- اجمع قائمة بمواهب غريبة مارسها أشخاص مشهورين؟
- 6- ابحث عن المواهب التي تميز بها الشيخ محمد بن راشد؟
- 7- ارسم صورتك المستقبلية عن ذاتك في المكان الذي تريده، وقد حققت موهبتك؟
- 8- اجمع اليوم صور يبين مواهبك؟

### المناقشة

- متى يكون التخصص أفضل من تعدد المواهب؟
- ما هي الأمور التي تجعلك تفضل موهبة على أخرى؟
- إذا اختلف رأيك عن رأي والدك في اختيار موهبتك المفضلة ماذا ستفعل؟

### المبادئ

- من الطبيعي أن يتميز الشخص الموهوب في أكثر من الجانب، وإذا استطاع الشخص تنظيم وقته بحيث يحافظ على تميزه، وإن أستطاع أن يجمع بين هذه المواهب بشكل توافقي؛ فإن ذلك من أفضل الأمور كأن يكون خطيبا يخطب في مسجد حيه رغم كونه طبيبا بارعا، ويخصص وقتا للرسم فيرسم لوحات لتثقيف الناس طيبا وهكذا.

- اكتب 6 كلمات تصف بها شخصية ألفرد نوبل.

- على رغم أن ألفرد نوبل كان ثرياً جداً فإنه كان كئيباً؟ لماذا؟

- ماذا قصد العالم بقوله: ينظف أظافره، ولا يحب أن يثقل على أحد؟

- علام تدل وصية العالم ألفرد نوبل بتخصيص جزء كبير من تركته لجائزة نوبل؟

## الدرس السادس العزلة والانطواء

### المقدمة

يشعر بعض الأطفال بأنهم يعيشون في عالم مختلف تماماً عن عالمهم الخاص وأفكارهم، وهذا الشعور يشابه شعور كثير من العلماء، حيث إن أفكارهم واهتماماتهم تختلف عن الناس المحيطين بهم.

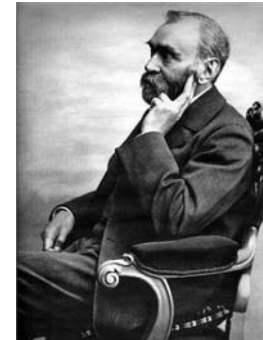
### التعريفات

تعرف العزلة والانطواء بأنها: سلوك يميل صاحبه إلى الانفراد والوحدة. وقد تزداد العزلة عند الشخص، حتى يصل صاحبها إلى مرحلة الانطواء. والعزلة سلوك متعمد يختاره الشخص للانفصال عن الآخرين في أغلب الأوقات.

### قصة

لخص ألفرد نوبل سيرته الذاتية على البطاقة التالية:

- ألفرد نوبل: نصف إنسان ضئيل.
- مزاياه: ينظف أظافره، ولا يحب أن يثقل على أحد.
- سلبياته: شريد بدون أسرة - كئيب.
- رغبته الوحيدة: ألا يدفن وهو على قيد الحياة.



ألفرد نوبل عالم سويسري مشهور جداً، ومخترع الديناميت. جنى ثروة طائلة من وراء اختراعاته في مجال المتفجرات، أتقن أكثر من ست لغات، لم يكن سعيداً، وكان محباً للعزلة، وعانى الوحدة القاتلة. لم يتزوج، تصور ألفرد بأنه بهذا الاختراع قد عمل على إسعاد البشرية، وعندما تبين له خطأ مقصده قرر في أواخر حياته أن يهب بعض ثروته لكل من يسهم في إسعاد ورخاء البشر وتقدمهم عبر جائزة نوبل.

ـ مثال:

اكتشفت مجموعة من الطالبات ما كتبته صديقتهن الموهوبة عنهن من خلال قراءة مذكراتها، حيث تضمنت المذكرة الكثير من الملاحظات الناقدة لهن، فقامت الطالبات بنبذ ومضايقة هذه الفتاة. وبدلاً من حل المشكلة قامت الفتاة بادعاء المرض، وتجنب الذهاب إلى المدرسة.

• علامَ تدل مذكرات الفتاة؟

.....

.....

.....

.....

• ما السلبيات المترتبة على القرار الذي اتخذته هذه الفتاة؟

.....

.....

.....

.....

• بماذا تنصح هذه الفتاة للتغلب على مشكلتها؟

.....

.....

.....

.....

ـ التدريب:

• برأيك ما الأسباب التي تدفع الشخص للعزلة عن الآخرين؟

.....

.....

.....

.....

• ما دور الأبوين في تشجيع العزلة عند الأبناء؟

.....

.....

.....

.....

• ما إيجابيات العزلة، وما سلبياتها؟

الإيجابيات	السلبيات

بنت في الرابعة عشرة من عمرها، يتجنبها الآخرون بسبب طريقة كلامها، وافتخارها بملابسها واجتهادها. أخيراً وجدت صديقة، إلا أن هذه الصديقة فقيرة الحال، رفضتها أسرته بسبب كبرياء الأسرة الزائفة.

• ما الخطوات التي تتصح بها هذه الفتاة لحل مشكلتها؟

يتصف الكثير من الطلاب ببعض الصفات السيئة التي قد تدعوك إلى الابتعاد عنهم،  
• لكن هل يمكنك أن تتصرف معهم بطريقة أخرى بدل العزلة؟ وضح كيف تتصرف معهم؟

السلوك	كيف تتصرف؟
الطالب المستهزئ	
الطالب المعتدي	
الطالب المخرج	
الطالب غير المؤدب	
الطالب المتسلط	
الطالب البخيل	

• كيف يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك أو تويتر) التقليل من العزلة؟

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ، وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهِمُ أَكْبَرُ أَجْرًا مِنَ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ، وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهِمُ».

• اذكر بعض أنواع الأذى الذي يمكن أن يتعرض إليه الإنسان نتيجة مخالطة الآخرين؟

### المناقشة

بعض الطلبة قد ينزلون لأسباب عديدة: منها الخوف من الآخرين نتيجة تعرضهم لخبرات سيئة من خلال تعاملهم في الصغر مع بعض الأولاد المشاكسين، وأحياناً لا يجد الطالب الموهوب من بين أصدقائه من يتناسب مع طريقة تفكيره ونظراته للحياة. وقد يسهم الأهل نتيجة خوفهم الزائد على ابنهم في عزله عن الآخرين. مع كل ذلك يبقى الاختلاط بالآخرين، وتكوين الصداقات، والحياة الاجتماعية هي السلوك المقبول اجتماعياً كونه يتوافق مع طبيعة الإنسان ككائن اجتماعي. وهناك أساليب كثيرة يمكن أن يستخدمها الفرد للتغلب على حالة العزلة، كالمشاركة في النشاطات، والأندية الجماعية، وتعلم المهارات الاجتماعية، والاندماج في العمل التطوعي.

• ماذا أيضاً يمكننا أن نضيف؟

### المشاريع

- 1- قم بعمل حفلة اجتماعية لمجموعة من زملائك في بيتك.
- 2- احتفظ بدفتر في بيتك تسجل فيه معلومات عن أصدقائك تعرف إلى أناس من أعمار مختلفة، وطبقات مختلفة، وبلاد مختلفة.
- 3- يقولون الصديق وقت الضيق .. اكتب قصة عن هذه المقولة.
- 4- قد يؤدي الانطواء إلى الانتحار، هل تعرف قصة عن ذلك؟
- 5- لخص كتاب (كيف تتعامل مع من تطيق).
- 6- قال تعالى ﴿وكذلك جعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا﴾ اكتب مقالاً حول معنى هذه الآية الكريمة.
- 7- هنالك الكثير من الألعاب التي يمكن ممارستها من أجل زيادة الاختلاط الاجتماعي بين الأصدقاء:
- قم بدعوة من تحب من الأصدقاء للعب بألعاب بيتية «مثل المونوبلي»، أو المشاركة في ألعاب الكرة الجماعية.
- 8- ابحث عن المراكز الاجتماعية في منطقتك، وسجّل فيها مثل: نادٍ رياضي، مركز تحفيظ قرآن.
- 9- قم بمقابلة أحد الأشخاص الموهوبين الذين عانوا العزلة، وبين كيف تتغلب على ذلك؟

إن كونك موهوباً في الرياضيات لا يعني أن تكون قائداً في كل المجالات؛ فقد تكون فرداً عادياً في كرة القدم، والرسم، وقائداً في حصة الرياضيات، عليك أن تعي ذلك، وتتعايش معه.

• في الجدول التالي سجل اسم سبعة طلاب من صفك، وسجل الجانب الإيجابي عند كل منهم؟

اسم الطالب	الجانب الإيجابي

### المبادئ

- العزلة طبع مرفوض اجتماعياً.
- للعزلة مساوئ كثيرة.
- أحياناً نلجأ للعزلة لفترة زمنية محدودة.
- المؤمن الذي يخالط الناس، ويصبر على أذاهم أحب إلى الله من الذي لا يخالط الناس.
- ماذا أيضاً يمكننا أن نضيف؟

.....

.....

.....

.....

.....

## قصة

فيصل طالب موهوب جميل المظهر، يبدو على ملامحه أن لديه كل ما يريد، وأن كل الأمور تسير لصالحه، حيث كان طالباً على قائمة الشرف، وقائداً للنشاطات الطلابية في مدرسته، وعلى رغم ذلك وبسبب حصوله على درجة سيئة في أحد الاختبارات، قام بتزوير النتيجة على الورقة خوفاً من أن يفشل في تلبية توقعات أبويه.

- فسر: حصول الطالب الموهوب على درجة متدنية أحياناً؟

- ما نقاط القوة التي يتمتع بها فيصل؟

- ما رأيك في الطريقة التي اتبعها فيصل هنا؟ وما هي البدائل المتوفرة لديه؟

## التوقعات المرتفعة

## الدرس السابع

## المقدمة

الكثير من الأهل يتوقعون من أولادهم القيام بالدراسة على أكمل وجه والحصول على علامات عالية. هذه التوقعات المرتفعة جداً أحياناً، تؤثر في الحالة النفسية للطلاب المتمثلة بالخوف من الفشل وضعف الدافعية، بسبب ضغط الأهالي الزائد المتعلق بالتحصيل. كما يواجه البعض منهم توقعاتهم العالية لإحراز الدرجات المتقدمة بضغط قاسية، وبمقاومة تنفيذ توقعاتهم أو توقعات الآخرين ليكونوا دائماً في المقدمة أو يكونوا الأفضل أو كلاهما. ومع كل فصل دراسي جديد أو ظهور معلم جديد أو حتى الانتقال إلى مدرسة جديدة، تزداد الاستفسارات عن التقدم والإنجاز والعمل. ومع استخدام الوالدين أساليب سلطوية قائمة على التحكم الزائد والاستهتار، في مثل هذه الحالة يميل الطلاب إلى الانتقام من الوالدين ومعاقبتهم بسبب موقفهم، وبالتالي؛ فإن الأبوين عندما يتوقعان الكمال، فإن الاستجابة الغالبة للطلاب هي الاستسلام والعجز والتهرب، مادام هذا الطالب لا يستطيع أن يكون على الدوام قادراً على إرضاء والديه، فإنه يتوقف عن المحاولة، ويشعر مثل هؤلاء الطلاب بالفشل والذنب.

## التعريفات

يقصد بالتوقعات العالية: الاعتقاد الدائم بأن الطفل الموهوب سيكون دوماً في المقدمة في شتى المجالات،

فيلجأ الوالدان إلى ممارسة الضغوط عليه، مما يسبب للموهوب الإرباك، ويعيق تقدمه. كذلك فإن الضغوط الموجهة من الأهل تؤدي بالموهوب إلى الشعور بعدم الإيفاء بمتطلبات والديه نحو الأداء العالي، وهذا بدوره يؤدي به إلى الخوف المبالغ فيه من الفشل، بالإضافة إلى التقييم السلبي للإنجازات والأعمال التي يقوم بها.

حمدة طالبة جميلة، تدرس في الصف السادس الابتدائي، متفوقة في الرياضيات، ولكنها كانت تفضل أن تكون مشهورة بين زميلاتها، وحيث إن الطالبات ينفرن من الرياضيات كانت تميل للانتقاص من أهمية تفوقها في الرياضيات، وأحياناً تتعمد الخطأ بالإجابات على الاختبار كي تحصل على صديقات.

• هل تؤيد ما فعلته حمدة؟ وضح ذلك مع ذكر السبب؟

• متى يجب ألا نولي انتباهاً لتوقعات الآخرين؟

- هل تشعر فعلاً بأنك تحت ضغط التوقعات المرتفعة؟ أجب بنعم أو لا:
- يقابل الطالب معظم الواجبات المدرسية بالاستسلام والاستياء.
- يظهر الطالب الضجر والملل.
- يعاني الطالب قلة النوم، ومشكلات في النوم، والصحو المتكرر أثناء النوم.
- يكون للطالب انعكاسات وفقاً للاهتمامات العادية والأحداث.
- يواجه الطالب متاعب مرهقة، وعصبية ومستوى طاقة ضعيفاً.
- يظهر عدم الرضى عن إنجازاته الخاصة.
- يكون لديه عادات توترية مثل إغماض العين وهز الرأس أو التأتأة.
- لديه أمراض حركية مثل أمراض البطن، والرأس اليومية أو الأسبوعية.

## التمارين

- هناك من يرى أن كثرة المديح للطالب الموهوب شيء خاطئ، لأنها تعطي صورة بأنه دائماً متميز، ومن المستبعد أن يخطئ أو ينزل عن مستواه. ما رأيك في ذلك؟

• لماذا يكون الشخص موهوباً أحياناً، ولكنه لا يشعر بشكل جيد تجاه نفسه؟

- تتنوع الفواكه تنوعاً عظيماً في لونها وشكلها وطعمها ... على رغم أنها مزروعة في نفس التربة، وتشرب نفس الماء، وتعرض لنفس الشمس. قارن الفواكه بالناس، واذكر فائدة هذا التنوع؟



- أن يفشل الإنسان في عمل ما فإن هذا شيء طبيعي، وقد فشل إديسون مخترع المصباح أكثر من 1000 مرة؟ سجل هنا بعض الأشياء التي فشلت في تحقيقها، ثم اكتب ماذا تعلمت من هذه الخبرة؟

محاولات فاشلة	ماذا تعلمت؟

- اكتب قائمة بكل الأشخاص الذين لديهم توقعات عنك، ثم اكتب هذه التوقعات، ثم حدد هل هي واقعية أم لا؟

الشخص	التوقعات	واقعي أم لا؟

- غالباً ما يكون الطالب مريضاً.
- يظهر الطالب الاعتماد على الغير من خلال تعلقه المتزايد بهم أو احتياجاته، ومتطلباته الثابتة التي تدعم ثقته.
- يرتبط الطالب بسلوكيات لفت الانتباه والعدوانية أو التمثيل على الآخرين.
- يكون لدى الطالب الإحساس بأنه تحت الأنظار أو خارج عن السيطرة.
- يكون الطالب غير قادر على اتخاذ القرارات المناسبة.
- يفقد إبداء وجهة النظر والإحساس المرغ.
- يتزايد شعوره بالإعياء من الأنشطة الحركية والعاطفية والعقلية في العمل، التي من المفترض أن تكون ممتعة.
- خلال النقاش الصفي حول نقاط القوة والضعف عند كل طالب قال حمزة: قد لا أكون كاملاً، ولكني ممتاز في بعض الأشياء. علق على قول حمزة.

- هناك صفات كثيرة مهمة جداً في حياة الإنسان، وهي مهمة جداً للنجاح في الحياة، إلا أن معظم الطلاب لا ينتبهون لها، ومنها:
- المثابرة - تقديم المساعدة - الابتسام - الدعابة - الإيمان ... ما هي نقاط القوة التي تفخر بها غير الدراسة؟

## المناقشة

- التوقعات العالية مشكلة قد يتسبب بها الموهوب لنفسه؛ أي أنه لا يقبل إلا أن يكون الأول في كل شيء، وهذا شيء منافع لطبيعة التنوع في هذه الحياة؛ فكل شخص يتعرض لتجارب الفشل في حياته، وهذا شيء نلاحظه في حياة كل العلماء.
- أحياناً يكون سبب التوقعات العالية الأهل أو المعلمين؛ حيث لا يقبلون من الموهوب إلا أن يكون في المقدمة دائماً.
- هناك بعض الطرق الصحية لمكافحة ضغط توقعات الآخرين، وتتمثل في النقاط التالية:

### 1- غير مصدر الضغط:

اعمل شيئاً آخر لمدة معينة، التي بمذكرات الدراسة جانباً، واركض لبعض الوقت.

### 2- واجه مصدر الضغوط:

اطلب من المعلم أن يمدد وقت المشروع المطلوب، واجلس مع الشخص المزعج، وتحدث عن الطرق التي ربما تجلب نتائج أفضل.

### 3- تحدث عن مصدر الضغوط:

خلص نفسك من الإحباط، ابحث عن شخص يستمع لك واشتك له. تحدث عن حلول واقعية.

### 4- غير وجهة نظرك:

أخبر نفسك أن كل مشكلة أو حالة جديدة هي تحد جديد، وأن هناك شيئاً لا بد من تعلمه مع كل تجربة، حاول أن ترى الجانب المضحك من الحالة.

### 5- تعلم المهارات والمواقف التي تجعل المهام أسهل وأكثر نجاحاً:

تدرب على أنظمة فعالة وعلى مهارات تنظيم الوقت. على سبيل المثال: تكوين المشاريع الكبيرة أسهل وأقل استحواداً على الانتباه عندما تجزأ إلى خطوات سهلة الاتباع. تعلم الطباعة السريعة ومراجعة الواجبات على المترجمات والأجهزة. تعرف إلى نفسك وأولوياتك، واستخدم تلك المعلومات في صناعة القرارات. تعلم كيف تقول (لا) بلباقة عندما يقدم لك أحدهم مهمة أخرى غير ممتعة أو صعبة أو حتى مغرية. ولكن حين لا يكون لديك حرية الاختيار، وحين لا تستطيع، أخبر نفسك أن ذلك الشيء الصعب سيزول قريباً، وأن هذه المهمة ستقربك من هدفك. أحسب الأيام المتبقية على التقويم، وتمتع بشطب كل يوم يقربك من النهاية.

### 6- تجاهل مصدر الضغط:

تدرب قليلاً على وضع نشاط ممتع مقابل النشاط المرهق، وهذا بالطبع حل مؤقت فقط.

### 7- مارس تمارين حركية منظمة:

فالأنشطة الحركية تغير كيمياء جسمك، وتقوم بإخماد جهد العضلات الناتج عن الضغط الذي تعرضت له.

- تحدث عن تجربتك مع معلمك، وعن التوقعات المرتفعة، وكيف تم التغلب عليها؟

## المبادئ

- يجب أن تتناسب توقعاتي مع قدراتي.
- الإخفاق أحياناً لا يعني نهاية الطريق.
- هناك أمور مهمة في الحياة غير الدراسة.
- لا تحرق نفسك لإرضاء الآخرين.
- ماذا أيضاً يمكننا أن نضيف؟

## المشاريع

- جهز مع زملائك مسرحية قصيرة عن التوقعات العالية عند الأهل، وأثرها في الطفل الموهوب، وبرمج نشاطاً لعرض هذه المسرحية أمام أولياء الأمور.
- قدم قائمة بالإخفاقات التي وقع فيها بعض العلماء.
- حدد ثلاثة إجراءات لتفنع والدتك بالتقليل من توقعاتها العالية بالنسبة إليك.
- قم بتصوير فيلم قصير عن موهوب كان يتوقع منه توقعات مرتفعة.
- بالتعاون مع معلمك اعقد ندوة عن التوقعات المرتفعة، وأثرها في الطفل الموهوب وادع الأهل لحضورها.

- من كان صاحب العاطفة في هذه القصة، وأين ظهرت؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ماذا يترتب على وجود مثل هذه العاطفة بين المسلمين؟

.....

.....

.....

.....

.....

ماجد طالب موهوب في الثانية عشرة من عمره، كان هجوماً جداً بصدد التعليقات عليه من قبل الرفاق والمعلمين، وقد اعتاد أن يفهم كثيراً من التعليقات بطريقة خاطئة، وأن يصبح منزعاً عندما يوجه إليه النقد. يقول عنه أحد زملائه: «إنه شخص صعب الطباع. يفسر كل شيء بطريقة خاطئة».

- هل تؤيد ماجد في مشاعره؟

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس الثامن قوة العاطفة

### المقدمة

يظهر الموهوبون عادةً حساسية شديدة لما يدور حولهم، وكثيراً ما يشعرون بالضيق أو الفرح في مواقف قد تبدو عادية لدى غيرهم من الأطفال العاديين، ويتميز بعضهم بشدة الانفعالات في استجاباتهم، الأمر الذي يعرضهم لمشكلات في البيت والمدرسة ومع الرفاق. ويستشعر الموهوب ثقل المسؤولية أكثر من غيره، ولذلك ينفعل للمبادئ، ويندفع للعمل لها والدفاع عنها.

### التعريفات

تعرف قوة العاطفة بأنها: سرعة التأثر والاستجابة لبعض المواقف السارة أو المحزنة، وأحياناً يطلق عليها «الحس المرهف»، وهو خلق حسن، إلا أن الزيادة فيه قد تسبب المتاعب للفرد وللآخرين.

### قصة

إن صاحب (الإحساس والتأثر) يراعي مشاعر إخوانه، ويحترمها، ويحذر أن يمسه بسوء. يروى أن أبا سفيان في هدنة صلح الحديبية قبل إسلامه، مر على سلمان وصهيب وبلال، فأرادوا أن يسمعوه قولاً يغيظه، فقالوا: واللّه ما أخذت سيوف اللّه من عنق عدو اللّه مأخذها. فاستنكر عليهم أبو بكر ما قالوا، وقال لهم: أتقولون هذا لشيخ قريش وسيدهم؟ وذهب أبو بكر فأخبر النبي صلى اللّه عليه وسلم بما جرى، فكان أول أمر استرعى اهتمام رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم أن تساءل عن مشاعرهم تجاه ما صدر من أبي بكر، فقال له: يا أبا بكر! لعلك أغضبتهم؟ لئن كنت أغضبتهم، لقد أغضبت ربك، فأتاهم أبو بكر يسترضيهم، ويستعطفهم، قائلاً: يا إخوتي! أغضبتكم؟ قالوا: لا، يغفر اللّه لك.

- هناك مواقف كثيرة مزعجة في حياة الإنسان، ولكنه لا يستطيع أن يغيرها، ماذا يفعل إذن بدل الشعور بالأسى؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- صف مشاعرك في الحالات التالية:

المشاعر	الحالات
	وفاة صديق عزيز عليك.
	اختيارك لقيادة فريق الموهوبين.
	لومك من قبل مدرسك.
	عدم اختيارك لمكان أنت تستحقه.
	معاقتك من قبل والدك.

- ما الطريقة الصحيحة للتعبير عن المشاعر التالية؟  
- الإحساس بالظلم من قبل المدرس:

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف يمكن لمجد معالجة هذا الوضع؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- في بعض المواقف يستحب للإنسان أن يكون صاحب عاطفة قوية، وفي مواقف أخرى يستحب التأني والصبر، صنف العبارات التالية إلى (عاطفي - عقلي).

- 1- الحصول على درجة غير كاملة في الاختبار ( )
- 2- مشاهدة الفقر في الصومال ( )
- 3- التنافس مع صديق ( )
- 4- التعامل اليومي مع أناس يخالفون القانون ( )
- 5- سماعك كلاماً جارحاً من معلمك أو والدك ( )
- 6- عبث إخوانك بأغراضك الشخصية ( )
- 7- تعرض المسلمين للقتل ( )

- ما المواقف التي تستثيرك، وتحب أن تغيرها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اضرب أمثلة على أشخاص تعاونوا معك، وأشعروك بالسعادة وحدد الموقف؟

الموقف	الشخص
	أمي
	صديقي
	معلمي
	جاري
	جدي
	أختي

- يقولون لا تنظر إلى الجزء الفارغ من الكأس، ولكن انظر للجزء الممتلئ.  
• ماذا يعني لك ذلك؟



.....

.....

.....

.....

.....

- سجل إيجابيات وسلبيات إخفاء الشخص لمشاعره؟

الإيجابيات	السلبيات

- أخذ زميل منك شيئاً بالقوة:

.....

.....

.....

- رفض الآخرين لطريقة عملك أو تفكيرك:

.....

.....

.....

- تتجح في حل مسألة رياضية صعبة جداً:

.....

.....

.....

- تتهم بفعل شيء لم تفعله:

.....

.....

.....

- لو أردت أن تضيف مشاعر أخرى .. ماذا ستضيف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- لو أردت أن تحذف مشاعر أخرى .. ماذا ستحذف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما العنوان الذي تطلقه على ذلك الأسبوع؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اكتب الحروف التي يتكون منها اسمك؟ حاول أن تبدأ بكلمة لكل حرف من حروف اسمك لتعبر عن صفه من صفاتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما أكثر الأحداث المؤلمة في الأسبوع الماضي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما المشاعر التي مرت بك خلال ذلك الأسبوع؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ارسم الوجوه التالية (حزيناً - غاضباً - سعيداً - خائفاً - متردداً - مبتهجاً - متألماً)

- كيف يمكن للإنسان أن يعبر عن مشاعره بطرق أخرى غير الكلام؟

.....

.....

.....

.....

- اكتب عبارة للتعبير عن المواقف التالية:

الموقف	العبارة
شكر لمعلمك	
نصيحة لصديقك المزعج	
عبارة لوالدتك	
كلمة لعامل النظافة	
طلب خدمة من مديرك	

- ستقوم هنا بنشاط مختلف - يوزع الطلاب على مجموعات، ثم تكلف كل مجموعة بتطبيق الاستبانة في أحد صفوف المدرسة.
- استطلاع للآراء حول المشاعر.
- سؤال الاستبانة: «ماذا تفعل عندما يهينك طالب / طلاب آخرون».
- إجابات للاختيار:
  - أقوم بضربه / بضربهم.
  - أستدعي أحد أقاربي.
  - أقول له / لهم بأن هذا الشيء لا يروق لي.
  - أخبر المعلم / المعلمة.
  - أبتعد عن المكان ولا أفعل شيئاً.
- يمكنكم تحليل إجابات الطلاب وتقديم صورة للمدرسة عن طريقة تعامل الطلاب مع الموضوع الذي يفحصه الاستطلاع.

- التقط صوراً للناس في مشاعر مختلفة، وعلق على كل صورة.
- قم بعمل مقاطع تمثيلية صامتة لمشاعر إنسانية مختلفة، واطلب من الزملاء معرفة نوع هذه المشاعر؟
- لعبة المشاعر - يحضّر الطلاب مع أولياء أمورهم لعبة حول موضوع المشاعر. على سبيل المثال لعبة الورق:  
أ - على الجهة الأولى من كل ورقة يكتبون وصفاً لحدث، وعلى الجهة الأخرى يكتبون اسم الشعور الذي يثيره هذا الحدث.  
ب - توضع الأوراق في رزمة واحدة (تسمى الصندوق) بحيث يكون وصف الحدث من الجهة العليا.  
ت - يسحب المشترك أو المشتركة - وفق ترتيب معين- ورقة واحدة، ويقرأ بصوت مرتفع الحدث المكتوب عليها، في حين يحاول اللاعبون الآخرون تخمين الشعور.  
ث - الذي يخمن الشعور بشكل صحيح يحصل على الورقة، أما إذا لم ينجح أحد من اللاعبين في تخمين الشعور تعاد الورقة إلى «الصندوق».  
ج- الفائز أو الفائزة - اللاعب / الذي / اللاعبة التي جمع / جمعت أكبر عدد من الأوراق. يحضّر الطلاب مع أولياء أمورهم ألبوم مشاعر، يلصقون في كل صفحة صوراً (عائلية أو صوراً من الصحف والمجلات)، تصور أحداثاً تحت كل صورة يكتب اسم الحدث والمشاعر التي يشعر بها - في رأيهم - الأشخاص الذين يظهرون في هذه الصورة.  
ح - فكر في إنشاء «زاوية السكينة»، وهي عبارة عن مكان في المدرسة يمكن أن يلجأ إليه الطلاب ليخلدوا إلى أنفسهم ويستمتعوا بـ«لحظات من السكينة»، مكان لهؤلاء الذين توترت أعصابهم أو يشعرون بالأسى ويبحثون عن مكان تطمئن فيه نفوسهم، وترتاح مما ألمّ بها من (هموم).  
• من خلال الاستعانة بالمعلم قم بتطبيق نشاط «قبعات المشاعر»، حيث يرتدي كل طالب قبعة من لون مختلف يعبر كل لون منها عن مشاعر مختلفة.  
• نشاط الكاميرا الخفية: يصور الطلاب بعضهم بعضاً في مواقف مختلفة، تظهر فيها العاطفة سلباً أو إيجاباً ثم يعرض الفيلم، ويحكم الطلاب على كل تصرف.

- هل اختلفت الإجابات باختلاف الجنس؟
- هل اختلفت الإجابات باختلاف العمر؟

### المناقشة

- ما الكلمات التي تستعملها في الحالات التالي: الأعراس - الأتراح - الغضب - المدح - مخاطبة بائع - مخاطبة مسؤول.
- يعبر الطلاب أمام زملائهم كيف تكون مشاعرهم في حالات يقترحها المعلم، ثم يعين الطلبة درجة هذه المشاعر على مقياس المشاعر الذي يرسمه المعلم على السبورة؟



### المبادئ

- كل الناس يمرون بمشاعر الحزن والفرح.
- من المهم جداً اختياري للطريقة الصحيحة في التعبير عن مشاعري.
- لا تبالغ في مشاعرك سلباً أو إيجاباً.
- ماذا أيضاً يمكننا أن نضيف؟

### المشاريع

- احتفظ بمذكرة سجل فيها مشاعرك وأحاسيسك ومسبباتها - راجع مذكرتك كل شهر، وناقش مع نفسك هل فعلاً كانت عاطفتك في محلها؟
- تدرب على الحديث مع نفسك أثناء الحديث مع الآخرين، واسأل نفسك دائماً: هل إحساسي متناسب مع طبيعة الموقف؟ هل أنا أبالغ في تفسير المواقف؟ هل موقفي متناسب مع طبيعة مجتمعي؟



وبينهم، وأحب الوحدة وأصبح يشعر بالغبرة في مجتمعه المحيط به، وأصبحت الأفكار تراوده: لماذا هذا الاختلاف عن باقي زملائه؟ ولماذا أ طرح أسئلة قد لا يفهمها الآخرون؟ تذكر محمد الحكمة القائلة (كن كما تريد لا كما يراودك)، وبدأ مشروع البحث عن مصادر المعرفة، وهو لا يجد بأساً من أن يستفسر عما لا يفهمه، والإجابة من خلال البحث تزيد الأمور وضوحاً في عقله. وقد فرضت عليهم الإدارة في المدرسة أمراً لم يرتضه الطلاب، وتجمع الطلاب يريدون أن يحتجوا، وأن يوقفوا هذا الأمر، وقد بلغ بهم الغضب منتهاه؛ حيث كان محمد معهم في رفض ما فرض، لكنه لم يكن معهم في طريقة مواجهته. وفوجئ بزملائه يتجهون إليه، يسألونه رأيه، ويطلبون إليه أن يتكلم، كان الموقف محرراً، وعلى وشك الانفجار، وعندما وقف محمد ليتكلم ساد الصمت، ووقف الطلاب كأن على رؤوسهم الطير، وارتجل كلمة قصيرة بليغة، أعادت للجميع هدوءهم، وشدت التفات مدير المدرسة والمعلمين، فسألوه أن يلتقيهم، ودار بينه وبينهم نقاش هادئ، وإذ بإدارة المدرسة تلغي الأمر، وتعم الفرحة الجميع، ويلقي المدير كلمة يقول فيها: إن المدرسة بهذا الموقف قد كسبت مفكراً عظيماً، ومتحدثاً ملهماً، ومتكلماً مفوهاً.

- ما الفائدة التي تستخلصها من هذه القصة؟

- هل أصاب محمد في طريقة تفكيره؟ وما أبرز الجوانب التي استطاع أن يخضعها ليحقق ما يريد؟

## الشعور بالاختلاف

## الدرس التاسع

### المقدمة

قم بالنشاط التالي:

يقوم كل طالب بغمس إصبعه في الحبر، ووضع بصمته على لوحة معلقة على السبورة، تأمل اللوحة جيداً، ماذا تلاحظ؟

### التعريفات

يقصد بالشعور بالاختلاف: هو عدم الانسجام الفكري للطفل مع باقي أقرانه نتيجة لاختلاف اهتماماته عنهم، والتي تفوق مستوى تفكيرهم، كاهتمامه بقضايا ومشكلات عميقة تتعلق بالقيم، والأخلاق والعدل ومشكلات الكوارث البيئية، والفقر في العالم، وأطفال الشوارع، ومشكلات الطلاق، ومشكلات تتعلق بزملائه في المدرسة، ومحاولة مساعدتهم، وإنصافهم وإزالة الظلم عنهم. ولهذا يشعر بالغبرة لاختلاف الاهتمامات والمواهب والخصائص، مما يسبب له عدم القدرة على تطوير مهاراته وعلاقاته الاجتماعية.

### قصة

لم يفارق محمد يوماً الشعور بأن المجتمع الذي يعيش فيه سيستفيد من أفكاره، فقد كان كل همه أن يتمكن من أن يتحدث إلى الناس؛ فيلقي عليهم أسئلته من أجل أن يضيفوا إليه شيئاً، لكن بعضاً من الكبار لم يكونوا راضين عن ذلك، ولم يكن ذلك سهلاً، ولا يسيراً، حيث كان المسكين في أزمة كبيرة، وبدأ يكف عن الحديث إلى الآخرين، وباعد ما بينه

- أستطيع أن أستخلص من القصة السابقة ما يلي:-
  - قوّثقتك بنفسك، وذلك بالإيعاز بجمل إيجابية عن قدراتك ومرونتك.
  - استفد من مميزاتك التي تتوفر لديك.
  - تخلص من الأفكار التي تتعلق بالشّماتة بالآخرين وخذلان الأصدقاء، وكلما انشغلت بهذه الأفكار ضعفت قدرتك، وثقتك بنفسك والعكس صحيح.
  - تجنب الأشخاص الكئيبين السلبيين.
  - فكّر دوماً بالأمر الإيجابية في حياتك، وتلك الأشياء التي تمتلكها، وليست لدى غيرك.
  - لا تأخذ كل ما يقوله الآخرون باعتباره قولاً لا رجعة فيه؛ فالانتقادات والآراء أخص السلع، وكل من له وقت فراغ مستعد كل الاستعداد لشحنك بها في أي لحظة، شئت أم لم تشأ.

### التدريبات

- تأمل العبارة التالية:
  - إذا وقفت وجسمي منحني
  - فينقسم الناس من حولي قسمين:
  - نصف يستهزئ بي، والنصف الآخر يشفق علي.
- كيف يمكن أن تطبق هذه الحكمة على تصرفاتك التي يمكن أن تجعلك تُفهم خطأً، وكيف يمكن أن تجعلها خطوة إيجابية في حياتك؟ حاول أن تدعم إجابتك بالأمثلة التي مرت معك في حياتك؟

- هل يمكنك أن تعيش بمفردك لشعورك بالاختلاف؟

- كيف يمكنك التغلب على شعور الاختلاف، وفرض نفسك على الآخرين من خلال تقبلهم لك؟

- لو كنت مكان محمد ماذا كنت ستفعل؟

- ما الفرق الذي حدث في حياة محمد عندما طبق الحكمة؟ عبر عن هذه الحكمة بالرسم.

- وضح كيف استطاع الطالب أن يتغلب على أستاذه من خلال الاستفادة من كلامه؟

- هل كان تفكير الطالب بطريقة طبيعية أم مختلفة؟ وضح ذلك، وكيف استفاد من اختلاف تفكيره للحصول على الدرجة كاملة؟

- هل تعتبر ما قام به الطالب مقبولاً لدى المجتمع أم لا وضح ذلك؟

- فيما يلي مجموعة من العبارات، اقرأ كل عبارة، وحاول أن تجيب عنها موضحاً السبب؟  
لا بد للمدرسة من تبني أفكار الطلاب مهما كانت مختلفة.

- اقترحت على المعلم نشاطاً للطلاب يتعلق بمعالجة هروب الطلبة من المدرسة، ولكن هذا النشاط قوبل بالرفض، وضح كيف يمكنك أن تقنع معلمك بهذا المشروع، وتجعله يتبناه؟

في إحدى المدارس، وبينما كان معلم اللغة العربية للصف الثاني الابتدائي يوزع أوراق الامتحان بعد أن صححها لطلابها؛ فإذا بأحد طلابه يقول: لو سمحت يا أستاذ، إن درجتي (8) من (10) وأنت لم تضع أي خطأ أمام أية إجابة! فرد عليه الأستاذ قائلاً: إن درجتك في التعبير أنقصت منك درجتين. فقال: إني أريد الدرجة كلها أي (10) من (10) وكان الطالب مصراً على أن يأخذ الدرجة كاملة وأخذ يجادل الأستاذ فأراد الأستاذ ألا يخرج تلميذه باعتباره أحد الطلاب المتميزين في الفصل؛ فقال له: إذا أحضرت «تراب الجنة» فلك الدرجة كاملة (من باب تحدي الطالب، وعدم أخذ الدرجة كاملة) في اليوم التالي أتى الطالب بكيس تراب لمعلمه؛ فقال المعلم: ما هذا؟ فرد عليه قائلاً: هذا تراب الجنة كما طلبت!! فقال كيف أحضرته؟ فأجابه: جعلت أمي تمشي على التراب، ومن ثم جمعته لك في هذا الكيس، وأنت أخبرتنا أن الجنة تحت أقدام الأمهات، فنال الدرجة الكاملة، وأعجب المعلم بذكاء التلميذ.

- يعجبني مدير المدرسة الذي يأخذ بيد المتميزين ويساعدهم على الانطلاق في التفكير.

.....

.....

.....

.....

.....

- تذكر موقفاً تم فيه رفض فكرتك. هل يمكنك تذكر حادثة محددة؟ كيف شعرت في ذلك الوقت؟ وكيف تشعر حيال ذلك الأمر الآن؟

.....

.....

.....

.....

.....

قم بكتابة إحدى أفكارك التي ترى أنها تختلف عن باقي زملائك، ثم قم بتوزيع مجموعة من الأوراق على زملائك لكتابة ما يشعرون به تجاه هذه الفكرة، وكيف يمكن تنفيذها في النهاية، ثم قم بجمعها للحصول على بعض آرائهم. (اطلب من المعلم أن يساعدك في تطبيق هذا التمرين).

التمرين السابع:-

في كثير من الأحيان نرى أننا نفكر بطرق إبداعية تختلف عن الآخرين، ونؤمن بأن هذه الأفكار متميزة، وقد يحدث هذا الشيء لدينا نوعاً من رفض آراء الآخرين، حيث إننا لا نرى إلا من زاوية معينة، وحتى نتعرف إلى صحة ما نؤمن به لا بد من تقييم أنفسنا. قم باستعادة الفكرة التي آمنت بها، ثم قيم أقوالك وتصرفاتك في تلك المواقف كشاهد أو متفرج.

- إن الشعور بالاختلاف عن باقي زملائي يجعلني أشعر بالتميز.

.....

.....

.....

.....

.....

- أرفض أن أعيش بطريقة تقليدية، بل أحب أن أكون إنساناً منتجاً.

.....

.....

.....

.....

.....

- الإنسان المتميز لا بد أن يكون صاحب مبادرة في الحياة.

.....

.....

.....

.....

.....

- لا بد أن أستمري في طرح أفكاري ولو اختلفت عن الآخرين، فسوف يأتي اليوم الذي يؤخذ بها فيه.

.....

.....

.....

.....

.....

• حدد الفكرة التي آمنت بها؟

• أنت الآن ترى الموقف بموضوعية لأنك خارج الموقف، كيف يمكنك تقييم نفسك؟

• اعمل على دراسة تصرفاتك التي لحقت إيمانك بهذه الفكرة.

• وضح الآراء التي طرحتها من قبل زملائك، وكيف كان ردك عليها؟

### المناقشة

1. وضح كيف تؤثر مشاعر الشعور بالاختلاف في الفرد؟
2. وضح كيف يؤثر الشعور بالاختلاف في سلوكنا؟
3. وضح تأثيرات الشعور بالاختلاف في التعامل مع الآخرين والمواقف؟
4. هل يمكن جعل الشعور بالاختلاف نقطة إيجابية في حياتك، وليست سلبية؟
5. كيف تتغير حياتك إذا استطعت أن تجعل من شعورك بالاختلاف نقطة تحول للحياة بدلاً من الشعور بأنها نقمة عليك؟
6. هل شعر الأنبياء بالاختلاف؟ اضرب أمثلة على ذلك؟
7. كيف تستغل اختلافك في خدمة مدرستك؟

• هل أثرت أفكارك في تصرفاتك مع زملائك؟ وضح ذلك.

باقي زملائك، وقم بتعليقها على الحائط، ثم ضع خطة تستطيع أن تتفد بها هذه الأفكار من خلال الاستعانة بزملائك؟

- اختر شخصية أحد المبدعين الذين كان لهم أثر في تغيير مجتمعهم، وحاول أن تتعرف إلى سيرته الذاتية، وكيف استطاع أن يصنع هذا التغيير على الرغم من اختلاف أفكاره عن مجتمعهم ثم قارن بين شخصيتك وشخصيته، وما أتيح لك من فرص لم تتح له؟
- ارجع إلى الرابط التالي:

<http://www.youtube.com/watch?v=OEI06J2xcOs>

بين ماذا صنع الشعور بالاختلاف لهذه الفتاة التي فقدت ساقها؟

- يُخصَّص يوم للاحتفال بالاختلاف: اكتشفوا شخصيتي من خلال إنجازاتي المتميزة.

## المبادئ

1. الشعور بالاختلاف يجعل الموهوب قادراً على الإبداع في الحياة.
2. الشعور بالاختلاف يحقق للموهوب أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله، من خلال الاستفادة من اختلاف أفكاره في تطوير نفسه والآخرين.
3. الشعور بالاختلاف يجعل الموهوب يعدل من سلوكياته السلبية وينمي السلوكيات الإيجابية.
4. الشعور بالاختلاف يجعل الموهوب يثق بأن ما لديه من اهتمامات يختلف عن باقي زملائه لما لها من فائدة في تطوير المجتمع.
5. أصابع يدك ليست متطابقة.
6. تميز باختلافك.
7. ماذا يمكنك أن تضيف؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## المشاريع

- قم بتوضيح الاختلاف الذي بينك وبين زملائك من خلال الرسم.
- خطط لمشروع تستطيع من خلاله أن تستفيد من اختلافك مع زملائك، وتستفيد من قدراتك.
- كيف يمكن للشعور بالاختلاف أن يكون إيجابياً في حياة الموهوب، ناقش ذلك؟
- اصنع عدداً من اللافتات التي تحتوي على مجموعة الأفكار التي ترى أنها تختلف عن

## قصة

راشد طالب في الصف الخامس، طلب منه زميله أن يقوم بإعطائه معلومات أثناء الاختبار، وهو يعلم أن هذا العمل مخالف لأنظمة المدرسة وللقيم التي تربي عليها، فماذا يفعل الآن؟ إنه في حيرة بين أن يفقد صداقته أو أن يحافظ عليها. تردد راشد، وقرر أن يحافظ على القيم التي تربي عليها.

- ما المغزى من هذه القصة؟

- وضح أبرز الأفكار التي سببت التردد والحيرة لدى راشد؟

- ارسم وجهاً يوضح صورة راشد وهو حيران؟

## الدرس العاشر التردد والحيرة

## المقدمة

يعترينا في أحيان كثيرة التردد، خوفاً من الوقوع ضحية اختيار خاطئ، مما يدفع البعض للمراوحة في المكان، والاستغراق في حالة من الجمود والثبات، مكبلين أنفسهم بحبال من الخوف والتردد، ليوفروا على أنفسهم المجازفة وال فشل. كما تتاب مشاعر الحيرة والتردد والصراع الموهوبين عادة بتنوع إمكاناتهم وتعدد اهتماماتهم، وغالباً ما يعاني بعضهم الحيرة والتردد ويكونون عرضة للصراع في مواقف متعددة، وقد يعجزون عن اتخاذ القرارات المناسبة لتحقيق نموهم وطموحهم، وربما يزيد من تعقيد عملية الاختيار وصعوبتها من خلال تعدد البدائل والفرص المتاحة لهم. إضافة إلى حرصهم البالغ على أن يضمنوا قدر الإمكان تحقيقهم ما يصبوا إليه من الامتياز، والتفوق سواء في مجال الدراسة أو المجالات الأخرى التي يختارونها، ولذا فهم بحاجة ماسة إلى التوجيه السليم والإرشاد. إن «تعدد الخيارات بقدر ما هو حالة إيجابية ربما يقود إلى حالة من الإحباط عند مواجهة موقف الاختيار، ذلك أن الطالب المتفوق لا بد أن يختار هدفاً واحداً، ويلغى قائمة من الخيارات الممكنة التي يستطيع النجاح فيها، ولا شك أن اختيار هدف واحد يمثل تقييداً، وتحديداً لها مش عريض من الاهتمامات والميول».

## التعريفات

يعرف مصطلح الحيرة والتردد بأنه: - المشاعر التي تتاب الفرد عندما يكون أمامه مجموعة خيارات ويريد اتخاذ قرار معين، فيصعب عليه تحديد الخيار الأفضل؛ مما يشعره بأنه لا بد من اتخاذ قرار آخر، مما يجعله دائماً في حالة من لوم النفس.

هل هناك فرق بين الحيرة والتردد؟

الحيرة موقف زمني مؤقت، ويجب ألا يستمر طويلاً، كما ينبغي ألا يقف الإنسان موقف الحيرة تجاه أي معضلة تعترضه، أما في حال تحول الحيرة إلى موقف دائم للفرد، تجاه كل مشكلة، فعندها يمكن أن تتحول إلى خاصية نفسية سلبية نسميها التردد.

• ما رأيك فيما قام به هذا الفتى من أفكار راودته؟

• هل ستتغير نظرة زملائك لك نتيجة هذا التصرف؟ ولماذا؟

• افترض أنك مكان هذا الفتى، هل ستقوم بمثل ما قام به؟ ولماذا؟

### التدريب

• ما المهارات أو القدرات التي أتقنها، وتساعدني على حسن الاختيار؟

• هل هناك طرق أخرى كان يمكن لراشد أن يقوم بها؟ اذكرها؟

• ما الصفات الشخصية التي أتعلم عليها كي أحقق الاختيار الأفضل؟

• لو علم معلمك بما قمت به من احترام قيمك والتزامك بقوانين المدرسة؛ فماذا ستكون وجهة نظره، ولماذا؟

• هل لدي المعرفة الكافية لتحديد الاختيار الصحيح، الذي يساعدني على الابتعاد عن التردد، والحيرة؟ ما هي هذه المعرفة؟



- ما الصفات التي يجب أن تتوفر في الشخص الذي أرغب في أن يرشدني إلى الاختيار الأنسب غير والدي، ولماذا؟

.....

.....

.....

- هل أقبل النصح والإرشاد في الاختيار من أي شخص؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

- من هو الشخص الذي ترى أنه يمكن أن يرشدك للاختيار الأفضل، والابتعاد عن التردد والحيرة، ولماذا؟

.....

.....

.....

- ما الانعكاسات الإيجابية عليك نتيجة حسن الاختيار وأنت لا تمتاز بالتردد والحيرة؟ وما هي الانعكاسات الإيجابية على المحيطين بك؟

الانعكاسات الإيجابية على الآخرين	الانعكاسات الإيجابية عليّ

- ما الوسائل التي يمكن أن تساعدني على الاختيار الصحيح من خلال:  
- المدرسة:

.....

.....

.....

- المنزل:

.....

.....

.....

- الأصدقاء:

.....

.....

.....

الابتعاد عن التردد والحيرة عن طريق الآخرين:

- أحياناً أحتاج إلى والدي كي يساعدني على حسن الاختيار في كل شؤون حياتي .. لماذا؟ وما هي الأسباب؟

.....

.....

.....

- ما القرار الذي اتخذته، ولماذا؟

- تدريب عملي: (يشرح ويطبّق في بداية التدريب على هذه المهارة)
- خصّص بطاقة لكل متدرب يضع اسمه عليها، ثم ضعها على طاولة وسط غرفة التدريب، وبإمكان الطلاب الوصول إليها في أي وقت.
- بإمكان أي من الطلاب وضع تقييم «تغذية راجعة» خاصة لكل طالب، إما من خلال التدريب أو تجميع آرائه في نهاية التدريب ووضعها في المغلف الخاص بكل متدرب. والتغذية الراجعة يمكن أن تكون عبارة عن: نقاط قوة، نقاط ضعف، مزايا، صفات سلبية، آراء خاصة.
- التغذية الراجعة يمكن ألا تحمل اسم صاحبها، لمنع أي نوع من الإحراج.
- في نهاية التدريب وزع المغلفات على أصحابها واطلب منهم النظر بداخلها لحصد بعض آراء الآخرين.
- اطلب من الطلاب التفكير أو التعليق على تجربة الحصول على تغذية راجعة من الآخرين.
- ما يصيبنا من التردد والحيرة في الاختيار خلال مواقف حياتنا: نتعرض في حياتنا اليومية لمجموعة من الاختيارات التي تكون إيجابية في بعض الأحيان، وبعضها سلبياً، فلا بد لنا من إعادة تقييم المواقف التي نتعرض لها، والتعرف إلى الأسباب التي أدت إلى سوء الاختيار أو عرضتنا إلى نوع من التردد قم باستعادة مواقف معينة مررت بها، ثم قيّم أقوالك، وتصرفاتك في تلك المواقف كشاهدٍ أو متفرج.
- حدد الموقف في اختصار؟

- إذا كان قرارك خاطئاً فكيف عرفت، وما الأسس التي اعتمدت عليها في تقييمك؟

- لو تكرر هذا الموقف مرة أخرى ما هو الاختيار الأنسب، ولماذا؟

- أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بصلاة الاستخارة عند الحيرة في اتخاذ القرار، اذكر الدعاء الوارد في صلاة الاستخارة؟

### المناقشة

- ما الأسباب التي تجعل الإنسان يقف موقف الحائر والمتردد، تجاه خياراته؟
- في مقدمة هذه الأسباب يأتي عدم الثقة الكافية بالنفس، مما يجعل الإنسان يعيش حالة دائمة من عدم الثقة بالقدرة على الاختيار الصحيح، وبالتالي يكون حائراً، ومتردداً تجاه الكثير من

- ما الأفكار التي جعلتك تشعر بالحيرة والتردد؟

5. رتب الحلول حسب أولويتها بالنسبة إليك.
6. لا تنس أن تفكر بالنتائج المترتبة على اختيارك.
7. ما ندم من استشار.
8. تحمّل نتيجة اختيارك حتى لو كان الاختيار خاطئاً.
9. اعقلها وتوكل.

### المشاريع

1. اكتب قصة قصيرة أو مقالاً عن نفسك، توضح فيه تعرضك لموقف أسأت الاختيار فيه نتيجة ما انتابك من مشاعر التردد والحيرة، ومواقف مختلفة مررت بها سابقاً. ثم اقرأ ما كتبت أمام الفصل، وبعد ذلك قم بأخذ تغذية راجعة من زملائك في الفصل، ثم أعد كتابتها مرة أخرى.
2. اطلب من زميل لك في الفصل، أو من صديقك، أو أخيك أن يكتب كل منكما عن الآخر ما يراه ويعتقده، ثم تبادلوا الأوراق التي دونتموها، ثم اقرأ ما كتب عنك، ثم أجب عن الأسئلة التالية:
  - ماذا استفدت من ذلك؟
  - هل تعتقد أن ما كتب عنك كان صحيحاً أم لا؟ ولماذا؟
  - ما الأشياء التي تم التركيز عليها؟
  - كيف سيفيدك ذلك في المستقبل؟
  - حدد المصادر والمراجع التي سترجع إليها في حالة التردد والحيرة؟
  - حدد المشكلات المحتمل حدوثها في الحالات التالية: عند التعرف إلى صديق جديد - اللعب مع الآخرين - اختيار جهاز حاسب (لاب توب) - تحدث عن كيفية الاختيار، والمعايير المستخدمة والمستشارين؟
  - ما رأيك بقول العالم الشهير آينشتاين: إذا عشت مرة أخرى لاخترت أن أكون سباًكاً.
  - اصنع ميزاناً ذا كفتين، ثم أحضر أثقالاً على شكل مكعبات بحيث يمثل كل ثقل معياراً لاتخاذ القرار، ثم وزّع الأثقال على الكفتين، إذا كانت الكفة الأولى تمثل شراء (لابتوب) والكفة الثانية شراء (آيباد).

- المشكلات والمهمات الحياتية، عاجزاً عن اتخاذ القرار الصحيح لشكته بقدراته وإمكاناته.
- إن نقص المعلومات في الخيارات المتاحة يقود إلى هذه الحالة، فمن المفترض أن الإنسان الطبيعي عندما تتوافر لديه معلومات كاملة عن جميع هذه الخيارات بسلبياتها وإيجابياتها، يسهل عليه اتخاذ القرار، وانتقاء الخيار الأنسب بالنسبة إلى ظروفه وإمكاناته واستعداداته وطموحاته.
  - إن الوضع البيئي العائلي، والاجتماعي غير المستقر، يزيد من حالة التردد، وصعوبة اتخاذ القرارات، واختيار الحل المناسب للمشكلات في الوقت الملائم.
  - هل يمكن أن يكون للحيرة إيجابيات، وما سلبياتها التي تنعكس على الشخص العادي؟ بالنسبة إلى الإيجابيات، فالحيرة يمكن أن تحمي الإنسان من الاندفاع والتهور في اتخاذ القرارات، فيتأمل العواقب والنتائج المحتملة، ويكون حريصاً على الاختيار الأفضل في حين أن استمرار الإنسان في الحيرة، وعدم اتخاذ أي موقف يحوله إلى شخص متردد بشكل دائم، يضيع على نفسه فرصاً مهمة.
  - هناك عدة طرق لإزالة التردد والحيرة هي:
    1. إيمان الفرد بقدرته على صحة الاختيار.
    2. عدم الخوف من اتخاذ القرارات مهما كانت عواقبها.
    3. رفض بعض التصريحات التي تزعم قدرة الفرد على الاختيار.

### المبادئ

- يساعد حسن الاختيار في إبعاد الفرد عن التردد والحيرة.
  1. من الحكمة أن تعود نفسك أكثر على الاختيار، ولو تعرضت في أحيان لسوء الاختيار، لأن هذا يساعدك على تنمية ذاتك.
  2. يحترمك الآخرون عندما يصبح لديك القدرة على حسن الاختيار، وعدم الوقوع في التردد والحيرة.
  3. لا يعتبر الفرد سيئاً لمجرد أنه وقع في سوء الاختيار لعدة مرات.
  4. فكر في أكبر عدد من البدائل لحل مشكلة ما.

- سلوم، طاهر عبد الكريم، جميل، محمد جهاد (2009). التربية الأخلاقية، مناهجها وطرائق تدريسها. دار الكتاب الجامعي، العين - الإمارات.
- كنعان، أحمد علي (1995). أدب الاطفال والقيم التربوية. دار الفكر، دمشق سوريا.
- لطفي، بركات أحمد (1983). القيم والتربية. دار المريخ، الرياض - السعودية.
- Bottery Mike. (1990). The morality of the school: theory and practice of values in education. Cassell. London.
- Jarrett, James L. (1991). The teaching of values: caring and appreciation. Routledge. New York.
- Linda & Richard Eyre. (1993). Teaching your Children Values. Published by Simon & Schuster. New York.

## مصادر الحقيقة

- أبير ريتشارد (1988). قراءة في علموا أولادكم القيم. دار العصماء، دمشق سوريا.
- جابر، عبد المطلب والختلان، عبد الرحمن والسويلم، عمر والعهولي، محمد (2006). مهارات الدراسة الجامعية، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، السعودية.
- الجلاد، ماجد زكي (2010). تعلم القيم وتعليمها، تصور نظري وتطبيقي لطرائق واستراتيجيات تدريب القيم، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- حسين، ثائر وفخرو، عبد الناصر (2002). دليل مهارات التفكير 100 مهارة في التفكير، دار الدرر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخاجة، نعيمة وفخرو، عبد الناصر (2000). سلم الإبداع خبرات لتنمية القدرات الإبداعية، مطابع الملك للطباعة والنشر.
- الخطيب، رائد (1995). أثر برنامج تدريبي لمهارات الإدراك والتفاعل والمعلومات والحس على تنمية التفكير الإبداعي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في عينة أردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الخطيب، رائد (2009). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمثيلات البصرية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي في ضوء نمط التعلم لدى الطلبة الموهوبين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- داكوت، جولي (2009). الكتاب الصغير حول القيم: تثقيف الاطفال حتى يكونوا مواطنين مفكرين وواقفين بأنفسهم ومسؤولين ومهتمين بالآخرين. دار العلوم، دمشق - سوريا.
- رضا، أكرم (2008). إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح، دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع، مصر.



[www.ha.ae](http://www.ha.ae)

حقوق الطبع محفوظة لجائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز